



ACTIVITATS I SERVEIS
GRANOLLERS

centres cívics

OCTUBRE 23
GENER 24



#segueixcultura


COM ET POTS INSCRIURE EN UNA ACTIVITAT

ATENCIÓ

• Un cop iniciada l'activitat el 9 d'octubre de 2023, no es retornaran els diners de la inscripció.

QUAN?

Del 12 al 29 de setembre de 2023

1. Fes la inscripció a qualsevol dels centres cívics de Granollers personalment o per Internet, a l'adreça: www.granollers.cat/centrescivics i inscriu-te a les activitats triades.
2. Fes el pagament amb targeta (tant presencialment com a través de la web).
3. Nota: hi ha cursos per als quals només es pot efectuar el pagament a través de transferència bancària o ingrés. Estan marcats amb la següent icona .

CAL TENIR EN COMPTE

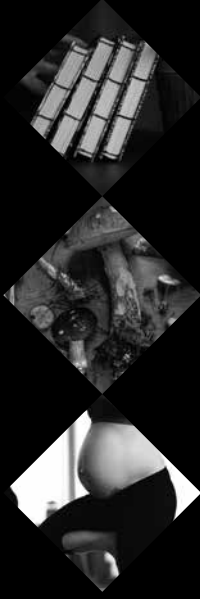
- En el cas de les activitats que només es poden pagar per transferència, cal fer arribar al centre el comprovant de pagament en un termini de 5 dies hàbils des de la notificació de la plaça. En cas que no s'entregui dins el termini indicat, la plaça quedarà vacant. En tots els casos, la plaça no es considerarà ocupada fins que es faci efectiu el pagament.
- Cal fer un pagament individual per a cada taller i per persona.
- Una vegada efectuat el pagament, no es retornara els diners de la inscripció.
- En els cursos en línia les instruccions relatives a com entrar al taller o com fer servir l'eina de videoconferència, entre altres, seran enviades amb uns dies d'antelació a les persones inscrites abans de l'inici de l'activitat.

- El material fungible que sigui necessari per al taller va a càrrec de la persona usuària. En la informació de cada taller se n'especifica l'import.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants i el de canviar o suspendre qualsevol activitat per causes alienes a l'organització.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris. Per aquest motiu, et demanem que no deixis al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tinguis material, l'has de retirar de les sales o del magatzem en acabar l'última sessió del curs.
- Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquen en cada moment. En el cas que les mesures no permetin dur a terme l'activitat presencialment, el centre podrà adaptar-les sense que es considerin suspeses.

- Preus¹: els preus que s'apliquen als cursos i tallers són preus públics aprovats pel Ple municipal:
3,30 euros/h, les persones de més de 26 anys
2,47 euros/h, les més joves de 26 anys i més grans de 60 anys o persones aturades.

1. Aquests preus i descomptes s'apliquen en el cas de les activitats municipals.

activitats



TALLER D'ESTIRAMENTS I AUTOMASSATGE

Treballa la flexibilitat i l'elasticitat dels teus músculs a través d'estiraments i l'automassatge. Coneix el teu cos i allibera't de les tensions acumulades del dia a dia i millora la teva salut.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 9.30 a 10.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

PER A GENT GRAN

Adreçat a la gent gran del barri de Can Bassa.

Dilluns i dijous, del 9 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 16 a 17 h

A càrrec de Marta Gutiérrez

Preu: 6 € (26 sessions)

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Bassa

MICROGIMNÀSTICA

Desperta i escolta el cos per aconseguir una musculatura més flexible, reduir la tensió i minimitzar el dolor a través d'una sèrie d'estiraments i petits exercicis. Un cos distès i en forma ens ajuda a relaxar la ment i ens aporta equilibri i benestar. Activitat apta per a qualsevol edat i condició física.

Tarda: dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Matí: divendres, del 13 d'octubre de 2023, al 26 de gener de 2024, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 22,50 €* (16,50 €* els socis de l'AV Hostal) (9 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23-24**

A càrrec de Silvana Molina

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

BALLS EN LÍNIA

Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprendreàs coreografies en la modalitat de ball en línia. Apte per totes les edats.

Matí: dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, d'11 a 12 h

Preu: 37,10 € (31,10 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

Tarda: dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 37,10 € (31,10 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

A càrrec de Valentí i Felip

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA PER A EMBARASSADES

Crea una rutina d'exercicis relacionats amb el ioga i afavoreix la teva forma física durant l'embaràs. Tenir uns músculs tonificats, resistents i flexibles garanteix un embaràs més saludable, redueix riscos durant el part i millora la recuperació.

Nota: exercicis adaptables als trimestres de l'embaràs
Dijous, del 19 d'octubre al 23 de novembre de 2023, de 17 a 18 h

Preu: 19,80 € (6 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys o aturades: 14,82 €
(6 sessions)

A càrrec de Mercè Garcia

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller



CUIDA'T, MOU-TE I JUGA

Cerca el benestar físic mitjançant exercicis i jocs per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri, el to muscular i la coordinació. Desenvolupa les relacions socials a través de l'activitat física en un ambient únic, dinàmic, musical, divertit i 100% saludable.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 92 € (87 € euros els socis de l'AV Tres Torres)
(12 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

BALLS EN LÍNIA

Posa ritme al cos i vine a passar una bona estona ballant. Aprendreàs coreografies en la modalitat de ball en línia amb tota mena d'estils musicals. Apte per a totes les edats. Prioritat per als veïns i veïnes del barri de Can Gili.

Divendres, del 20 d'octubre de 2023 al 26 de gener de 2024, de 17 a 18 h

Preu: 5 € (9 sessions)

A càrrec de Valentí Grau

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Gili amb prioritat per a les persones que viuen al barri.

HIPOPRESSIUS

Taller a base d'exercicis posturals i respiratoris. Es treballarà la consciència corporal i el canvi d'hàbits reeducant tot el treball del cos per a una millor qualitat de vida.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 18.45 a 19.30 h

Preu: 92 € (87 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Judit Mariné

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

PILATES

Grup dilluns:

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 19.30 a 20.30 h (14 sessions)

Preu: 62,80 € (58,80 € els socis de l'AV de Can Bassa)

Grup dijous:

Dijous, 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 19.30 a 20.30 h (12 sessions)

Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV de Can Bassa)

A càrrec de Rebeca Mena

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA NORD MATÍ

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 9.45 a 10.45 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

***Descompte en inscriure-s'hi dos dies. Preu dijous:** 29 €.

No acumulable amb el descompte de soci de l'AV Hostal.

Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23-24.

A càrrec de Sílvia Ramírez, instructora de zumba

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

ZUMBA A CAN BASSA

Espai per ballar i posar-te en forma de manera divertida i amb molt de ritme!

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener 2024, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 56,36 € (52,36 € els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Susana Ruiz

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZUMBA NORD TARDA

El zumba és un ball llatí que combina diferents estils, com la salsa, la cúmbia, el reggaeton i el merengue, entre d'altres. Posa't en forma seguint les diferents coreografies i passa una estona ben divertida ballant!

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

A càrrec d'Arlet Roura

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

MEDITACIÓ I RELAXACIÓ



Espai dedicat al silenci intern i la quietud mental. Diferents tipus de meditació a través de la respiració i el moviment per tenir consciència de la presència.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 19.45 a 20.45 h

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Prepara el teu cos per a les feines quotidianes treballant la força muscular, la mobilitat corporal, la resistència aeròbica i anaeròbica i la flexibilitat a través d'exercicis que incideixen a tot el cos. T'ajudarà a mantenir la forma, apujar l'estat d'ànim i descarregar tensions. Els exercicis es poden adaptar al nivell de cada persona.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, d'11.15 a 12.15 h

Preu: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal) (12 sessions)

A càrrec de Sílvia Ramírez

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

SHAOLIN KUNGFU

El Shaolin kungfu és un art marcial xinès que ens ajuda a trobar l'equilibri físic, emocional i espiritual. Treballarem l'autodisciplina, la forma física, la concentració i la pau emocional.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 70,92 € (12 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou

HATA-IOGA PALOU

Millora el teu estat físic i mental a través d'exercicis de ioga suaus i efectius.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 17.30 a 18.30 h

A càrrec d'Anna Teruel

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

HATHA IOGA CAN GILI

Ioga suau, ideal per a principiants. Es treballa el desbloqueig del cos i de la respiració. Aprendrem a relaxar la ment i el sistema nerviós. També treballarem la força, la flexibilitat i l'equilibri tant del cos com de la ment.

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024

Grup 1: de 17 a 18.15 h

Grup 2: de 18.30 a 19.45 h

Preu: 77,80 € (14 sessions)

A càrrec de Rosa Montero, instructora certificada de Hatha ioga

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

Lloc: Centre Cívic Can Gili



HATHA IOGA CAN BASSA

El ioga és una de les millors disciplines per a la cura de la nostra salut.

És molt més que fer exercici físic, ja que també involucra el nostre estat mental i espiritual.

Desenvoluparem l'habilitat d'estar en consciència amb el nostre cos a través d'àsanes i meditació.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 54,40 € (50,40 € els socis de l'AV de Can Bassa)
(12 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez, professora de ioga

Organització: AV Can Bassa

HATA IOGA

Practica aquesta disciplina de força que busca l'equilibri de les polaritats del nostre interior. Cuida la teva salut física i mental.

Grup matí: divendres, del 20 d'octubre de 2023 al 26 de gener del 2024, d'11.15 a 12.15 h

Preu matí: 31,50 € (25,50 € els socis de l'AV Hostal)
(9 sessions)

Grup tarda: dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener del 2024, de 19 a 20 h

Preu tarda: 42 € (36 € els socis de l'AV Hostal)
(12 sessions)

A càrrec de Mar Martos

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

IOGA ESQUENA SANA



Amb les classes de ioga terapèutic guanyaràs consciència corporal plena aprenent a deixar anar les tensions a través d'una respiració fluida, acompanyada del moviment i les àssanes (postures) i afavoriràs la sanació del cos.

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 18.30 a 19.30 h

Preu: 77 € (72 € socis de l'AV Tres Torres) (14 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

IOGA PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada.

Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les en el dia a dia.

Divendres, del 20 d'octubre de 2023 al 9 de febrer de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 9 € (11 sessions)

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Palou

TAITXÍ PER A GENT GRAN

Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 € (12 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ AL NORD

El taitxí és una disciplina xinesa per a la salut. El poden practicar persones de totes les edats i amb diferents condicions físiques. És una pràctica suau que emfatitza la relaxació i la calma interior. Amb els seus exercicis podràs millorar la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, flexibilitzar el cos i tonificar músculs. Com a meditació crea harmonia entre cos i ment.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 73,50 € (67,50 € els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

TAITXÍ A PALOU

El taitxí és originalment un art marcial, tot i que recentment es practica per millorar la qualitat de vida física i mental, ja que també és una tècnica de meditació en moviment. En aquest taller aprofundirem dins la forma Lao Jia de l'estil txen, treballant les quatre forces principals i ampliant tot el treball d'iniciació. Apte també per a totes les edats i nivells.

Divendres, del 20 d'octubre de 2023 al 26 de gener de 2024, de 19.30 a 21 h

Preu: 53,19 € (9 sessions)

A càrrec de Pepe Ligeró

Organització: Centre Europeu de Taitxí Estil Txen

Lloc: Centre Cívic Palou



TALLER D'ESCRITURA BIOGRÀFICA

Estimula la teva memòria amb aquest taller d'escriptura biogràfica. A més a més de treballar la ment, podràs adquirir tècniques d'escriptura.

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 10 a 11.30 h

Preu: 42 € (Gratuït per als els socis de l'AV Hostal)
(14 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Lucía de la Maza

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

MEMÒRIA PER A GENT GRAN

Promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaràn un envelliment saludable.

Centre Cívic Can Gili: dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 16.15 a 17.15 h (14 sessions)

Centre Cívic Can Bassa: dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 16.45 a 17.45 h (12 sessions)

A càrrec de Carlos Parra

Activitat gratuïta amb inscripció

Organització: Espai Actiu de la Gent Gran

TALLER DE MEMÒRIA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. Per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 18 a 19 h

Preu: Gratuït (14 sessions)

Nota: Les inscripcions d'aquest curs només són presencials al Centre Cívic Can Bassa amb prioritat per a les persones que viuen al barri.

A càrrec de Carlos Parra

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ACTIVA LA MENT: ENTRENAMENT

DE LES HABILITATS COGNITIVES

(ATENCIÓ, CONCENTRACIÓ I MEMÒRIA)

Espai per promoure l'hàbit de realitzar un treball cognitiu continuat que eviti un possible deteriorament. Aquesta gimnàstica mental, juntament amb l'exercici físic, la dieta i les relacions socials facilitaràn un envelliment saludable.

A partir dels 45 anys fins als 85 anys.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 18.15 a 19.15 h

Preu: 45 € (40 € els socis de l'AV Tres Torres)

(12 sessions)

A càrrec de Marta Gutiérrez

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ

COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. Per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 10 a 11 h

Preu: 30 € (12 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord



TALLER DE MEMÒRIA I ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Taller adreçat a estimular la ment, exercitant la memòria, l'atenció, el càlcul, etc. Per aprendre a conèixer millor el funcionament del nostre cervell. En el curs es combinen exercicis i jocs d'estimulació dinàmics amb xerrades sobre neurociència, sobre psicologia i neuropsicologia, i ens adaptem sempre a l'interès principal dels participants del taller.

Divendres, del 20 d'octubre de 2023 al 26 de gener de 2024, de 9 a 10 h

Preu: 30 € (12 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Sarai Relo

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

VITRALLS

Utilitzem el vidre i la tècnica *Tiffany* per desenvolupar la creativitat artística que tots tenim. Aprenem a tallar i polir el vidre i fem petites interpretacions de pintures amb vidre, quadres, caixes, làmpades... I podem dissenyar les nostres pròpies peces.

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 18 a 20.30 h

Preu: 85,05 € (14 sessions)

Els mesos de novembre i desembre les classes seran de 19 a 20.30 h amb l'opció de venir a les 18 h per avançar els treballs

A càrrec de Víctor López

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

AQUAREL·LA

L'aquarel·la és immediata i fresca. S'asseca ràpidament i permet transportar-se fàcilment per pintar a qualsevol lloc. En aquest curs coneixerem quines en són les particularitats i les diferents tècniques i maneres d'aplicar-la per aconseguir diferents resultats. Aprendre a trobar els colors nous que necessitem i crearem les nostres aquarel·les. Combinarem exercicis amb treball propis de cadascú.

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 19 a 21 h

Preu: 100,24 € (14 sessions)

A càrrec de Núria Güell, artista plàstica

Organització: Associació de Veïns de Can Gili



TALLER DE PINTURA

En aquest taller cadascú aprofundirà en el seu projecte de pintura, avançant al seu propi ritme. A través de la taca, el color o la composició, anirem adquirint els recursos per trobar l'equilibri entre la tècnica i altres aspectes com el contingut i el significat de l'obra. Es treballarà principalment l'oli i l'acrílic.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 16 a 18 h

Preu: 75,60 € (12 sessions)

A càrrec de Montse Tomàs

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

DIBUIX I PINTURA CREATIVA

A dibuixar i pintar se n'aprèn, és una capacitat pròpia de l'ésser humà.

Si tens ganes de perdre la por al paper en blanc i desmuntar creences que limiten la teva creativitat, aquest és el teu taller.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 75,60 € (12 sessions)

A càrrec de Nataly Prada

Cost del material a càrrec dels participants

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou



TÈCNIQUES DE DIBUIX I PINTURA

Explora i aprofundeix en les possibilitats dels materials i de la teva capacitat plàstica i creativa. Aprèn diferents tècniques per aconseguir diversos resultats i al mateix temps poder conèixer millor els materials que utilitzem. No cal tenir coneixements previs de dibuix o pintura.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 84 € (78 € els socis de l'AV de l'Hostal)
(12 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Núria Güell

Material a càrrec dels participants

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

EXPRESSIÓ I MOVIMENT

TWERK I BOOTY DANCE

Introdueix-te en el món del *twerk* i el *booty dance* i en coneixeràs els orígens i entendràs d'on venen aquestes danses i què ens aporten. Pren el control del teu cos treballant el centre de plaer, reforçant el *core* i desbloquejant la pelvis. Reflexionarem al voltant de com ens sentim i quin paper juguen aquestes danses dins la cultura de masses. Un ball que exercita l'autonomia física, emocional i sexual de les dones.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 73,50 € (67,50 €, socis de l'AV de l'Hostal)
(14 sessions)

***Preu reduït durant el 1r quadrimestre del curs 23/24**

A càrrec de Júlia Hernamperez

Organització: AV de l'Hostal

Lloc: Centre Cívic Nord

INTRODUCCIÓ AL MOVIMENT LLIURE

Introdueix-te en el món del moviment i la dansa i descobreix el llenguatge corporal com a font d'expressió, comunicació i creació no verbals. D'això en farem una eina per a fer-nos més conscients i presents en el nostre quotidià.

Dimarts, del 7 al 28 de novembre de 2023, de 19 a 20.30 h

Preu: 19,80 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 anys o persones aturades: 14,82 € (4 sessions)

A càrrec de Montse Martí

Lloc: Centre Cívic Nord



BALLS DE SALÓ I LLATINS



Classes de balls de saló i balls llatins com: txa-txa-txa, pasdoble, foxtrot, mambo, tango, merengue, bachata, vals vienès, rock, cúmbia, rumba bolero, etc.

Aprendràs a ballar amb professors titulats passant-ho bé!

Nivell avançat. Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 21 a 22 h (14 sessions)

Nivell mitjà. Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 20 a 21 h (14 sessions)

Nivell inicial. Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024 de 21 a 22 h (12 sessions)

A càrrec de José Luís Gasco i Magda Rodríguez

Preu: 84 € (80 €, socis AV Tres Torres)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

SEVILLANES INTERMEDI

Tens nocions de sevillanes i vols perfeccionar-les?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC INTERMEDI

Tens nocions del ball flamenc i vols perfeccionar-lo?

Aquest és el teu curs!

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 18.45 a 19.45 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització: Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

FLAMENC INICIAL

Vols aprendre a ballar flamenc? Aquest és el teu curs!
Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 20 a 21 h

Preu: 44,88 € (12 sessions)

A càrrec de Rafael Moreno

Organització Hermandad Rociera

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

SEVILLANES CAN GILI

Nivell intermedi

Aprèn a ballar sevillanes, el ball estrella de la cultura andalusa.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 19.30 a 20.30 h

Preu: 51,60 € (12 sessions)

A càrrec d'Ana Calderón

Organització: Centro Cultural Andaluz

Lloc: Centre Cívic Can Gili

BALL COUNTRY



Nivell avançat

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 21.15 a 22.45 h

Preu: 75 € (12 sessions)

Nivell inicial

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 21 a 22 h

Preu: 65 € (12 sessions)

A càrrec de Ton Calderó

Organització: Tot Country Granollers

Lloc: Centre Cívic Palou



GUIARRA



Nivell inicial

És un apropament a la guitarra i les seves tècniques bàsiques: punteigs, acords, i arpeigs.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 20 a 21 h

Nivell intermedi

Continuïtat del curs inicial, on coneixerem tècniques més complexes: acords de celleta, compassos compostos i arranjaments barrejant diverses tècniques.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 21 a 22 h

A càrrec de David López

Preu: 70 € (65 €, socis AV Tres Torres) (13 sessions)

Organització: AV Tres Torres

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA ESCÈNICA

Com es crea un personatge? Com cobra vida en una escena? I el text, com l'incorporem i el fem nostre? Curs anual en el qual anirem endinsant-nos en el treball actoral amb l'objectiu de posar-nos en joc i arribar a presentar una peça teatral de petit format (monòleg-escena).

Nota: les persones que realitzin el curs de forma anual es beneficiaran d'un descompte del 50% sobre el preu del taller del 2n quadrimestre (febrer-juny).

Dimarts, del 10 d'octubre de 2023 al 23 de gener de 2024, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 90,30 € (14 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

INICIACIÓ AL TEATRE

Comencem a caminar en la pràctica teatral a partir d'exercicis d'expressió corporal, veu, rol i creació. Les dinàmiques de treball grupal i el joc dramàtic ens permetran posar-nos en joc de forma progressiva i començar l'aventura del món teatral.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 24 de gener de 2024, de 19.30 a 21 h

A càrrec de Dani Codina i M. José Ribadeneira

Preu: 77,40 € (12 sessions)

Organitza: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

IMPROVISACIÓ

Vine a gaudir de la tècnica de la improvisació teatral, posaràs en joc eines i recursos per a la pràctica de la improvisació que et permetran gaudir i afrontar reptes escènics i a la vida diària individualment i en grup.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Dani Codina

Preu: 77,40 € (12 sessions)

Organització: L'Hydra

Lloc: Centre Cívic Nord

ESCOLA DE CUINA: PRODUCTES DE TARDOR I HIVERN

L'escola de cuina segueix traient fum! Tant si no tens ni idea de cuina com si el que vols és millorar les teves receptes, no et perdís aquest curs. Aprèn a cuinar les millors receptes amb productes de tardor i d'hivern.

Dilluns, del 9 al 30 d'octubre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 26,40 € (4 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 19,76 € (4 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 16 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA DE TARDOR AMB ALGUES

Cada cop amb més freqüència les algues són més presents com un ingredient més de la nostra dieta, gràcies a les influències de la cuina asiàtica. Aprèn com incorporar les algues en la cuina vegetal de tardor. Gaudeix de les seves propietats en tot tipus de plats.

Dilluns 16 d'octubre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec de Katsarola

Suplement de 5 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

LA CUINA DEL BOLET!

A la tardor, el bolet és el millor! Descobreix receptes amb bolets que et fascinaran. Coneix la gran varietat de bolets que ens regala la tardor i la millor manera de cuinar-los.

Dijous, 19 i 26 d'octubre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Dani Maldonado

Suplement de 13 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

MENÚS SALUDABLES I SOSTENIBLES

DE TARDOR!

Elabora un menú setmanal amb productes de tardor, equilibrat i lliure de carn de manera sostenible. Coneix alternatives de compra sostenible (cooperatives de consum, Km 0, ...) com aprofitar al màxim els aliments i com cuinar-los per extraure'n les fonts més riques en nutrients.

Dilluns, 23 i 30 d'octubre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Suplement de 10 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

DESCOBREIX LA CUINA DELS CEREALS

Cada cop és més gran la varietat de cereals que podem trobar al mercat però, quina és la millor manera de cuinar-los? Receptes amb tot tipus de cereals que et sorprendran tant pel seu gust i originalitat com per les grans propietats i beneficis que tenen per a la nostra salut.

Dilluns, 6 i 13 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Suplement de 10 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

PLATS D'HIVERN COREANS

Dins la cuina coreana l'arròs i la pasta prenen molt protagonisme. Aprèn a fer els millors plats d'hivern i deixa que et sorprenguin aquests ingredients amb receptes de sopes, estofats i altres delícies de Corea.

Dijous, 16 i 23 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Dani Maldonado

Suplement de 13 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TREU-LI PARTIT A LA TEVA AIRFRYER

L'*airfryer* és un electrodomèstic que et permet coure els aliments sense necessitat de submergir-los en oli. Ves més enllà de fregir patates i explora un gran ventall de receptes espectaculars per cuinar-les amb l'*airfryer*.

Dilluns, 20 i 27 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 8 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

CUINA VEGANA PER A FESTES

Deixa't sorprendre per espectaculars receptes veganes de festa per llepar-se els dits. Grans idees per omplir la taula aquest Nadal!

Dilluns, 11 i 18 de desembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec de Katsarola

Suplement de 10 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

TAST DE CAVES PER A LES FESTES

El cava és un dels productes més apreciats de la nostra terra. Et convidem a endinsar-te dins el món dels vins escumosos, farem un tast per conèixer-ne les varietats i les seves característiques. Fes-te tot un expert i sorprèn als àpats d'aquestes festes!

Divendres 15 de desembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec de Vi i companyia

Suplement de 15 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

TOCATS PEL DOLÇ

• POSTRES DE TARDOR AMB CARBASSA, CASTANYA I MONIATOS

Deixa't endolcir amb els fruits de tardor. Elabora exquisides postres amb carbassa, castanyes i moniatos, i descobreix la versatilitat dels productes. Un plaer per al paladar!

Dimarts 7 i 14 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 8 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Can Gili

• ESCOLA DE CUINA: REBOSTERIA BÀSICA

Si et vols iniciar en el món de la rebosteria, o bé vols aprofundir-hi des de la base no et pots perdre aquest taller on aprendràs a preparar les millors bases de pastissos, pastes, així com les cobertures i farcits.

Dimecres, 22 i 29 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 9,88 € (2 sessions)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 8 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

• ASSORTIT DE GALETES PER A LES FESTES

Descobreix elaboracions úniques i crea el teu propi assortit de galetes casolanes per aquestes festes. Obtindràs un resultat excel·lent en cada elaboració.

Dimecres 13 de desembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 6,60 € (1 sessió)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o aturades: 4,94 € (1 sessió)

A càrrec d'Elena Matencio

Suplement de 4 € en concepte de material

Lloc: Centre Cívic Palou

TALLER D'ENQUADERNACIÓ COPTA

Aprèn a elaborar l'enquadrernació copta, és una de les enquadrernacions més antigues i se n'han trobat exemplars que daten del s. II aC a Egipte. Consta de fulles de papir o vitel·la unides amb una costura de cadeneta sense nervis i protegida amb tapes gruixudes. Ideal per a fer llibretes per dibuixar ja que té una obertura de 180°.

Dijous 16 i 23 de novembre de 2023, de 19 a 21 h

Preu: 13,20 € (2 sessions)

Preu per a més joves de 26 anys i més grans de 60 o persones aturades: 9,88 € (2 sessions)

Suplement de 15 € en concepte de material

A càrrec de Marta Adillón Corbera i Clàudia Ayats Jofre

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

CONVERSA EN ANGLÈS A CAN BASSA

Vols seguir millorant el teu anglès? Practica'l parlant-lo a través de converses interessants i profundes trencades amb jocs, rialles i alegria. Tot això i més amb una profesora nativa que t'ajudarà en la pronunciació i a adquirir la fluïdesa. Gaudeix d'una classe diferent d'anglès!

Nivell intermediete.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024 de 19 a 20.30 h

Preu: 74,56 € (70,56 €, els socis de l'AV de Can Bassa) (14 sessions)

A càrrec de Tiffany Jones

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa



CONVERSA EN ANGLÈS A PALOU

Practica l'anglès de manera divertida i flexible amb el suport i l'ajuda d'una professora qualificada. Parlem de cultura, actualitat, cinema, cuina... És necessari tenir un nivell d'anglès intermedi.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 19 a 20.30 h

A càrrec de Maida Garcia

Preu: 78,54 € (14 sessions)

Organització: AV Sant Julià de Palou

Lloc: Centre Cívic Palou

CONVERSA EN FRANCÈS

Tens el francès rovellat? Estàs aprenent francès i vols practicar-lo? Apunta't al grup de conversa en línia. Passa-t'ho bé i millora el francès!

Nivell intermedi.

Dilluns, del 9 d'octubre de 2023, al 22 de gener de 2024, de 18.30 a 20 h

Preu: 88,20 € (14 sessions)

A càrrec d'Alliance Française

Organització: Associació de Veïns de Can Gili

CURS D'ALFABETITZACIÓ EN CASTELLÀ

Adreçat a persones que volen aprendre a parlar i escriure castellà.

Dimecres, del 13 de setembre de 2023 al 19 de juny de 2024, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta

Organització: Associació Papers i Drets per a Tothom

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: inscripcions presencials a partir del 4 de setembre de 2023, fins a exhaurir places.

CASTELLÀ

Neolectors

Taller per a persones que volen aprendre castellà, però que saben llegir i escriure en la llengua materna. Nivell A1.

Dimecres, del 13 de setembre de 2023 al 19 de juny de 2024, de 18 a 19.30 h

Activitat gratuïta amb inscripció

A càrrec de Patrícia Yañez

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: inscripcions presencials a partir del 4 de setembre de 2023, fins a exhaurir places.

AUTODEFENSA PERSONAL

ADREÇADA A DONES

Curs d'autodefensa adreçat a dones a partir de 16 anys.

Tenen prioritat les dones residents a Granollers.

Activitat física on s'utilitzaran eines de les arts marcials per a respondre a diferents tipus d'agressions per defensar-te.

Dijous, del 19 d'octubre de 2023 al 25 de gener de 2024, de 18.30 a 20.30 h (12 sessions)

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia

A càrrec de l'associació feminista Sortotopia

Organització: Centre d'Informació i Recursos per a Dones

Lloc: Centre Cívic Palou



FOTOGRAFIA I CULTURA DIGITAL

FOTOGRAFIA

INICIA'T A LA FOTOGRAFIA DIGITAL NIVELL 1

Inicia't en la fotografia digital d'una manera pràctica, aprèn a treure profit de la teva càmera i coneix totes les possibilitats que t'ofereix.

Nota: cal portar càmera rèflex digital amb opció de mode manual.

Dimecres, de l'11 d'octubre de 2023 al 7 de febrer de 2024, de 19 a 20.30 h

Preu: 87,75 (13 sessions)

Organització: Associació Fotogràfica Jaume Oller

A càrrec de Cristina Forés

Lloc: Centre Cívic Jaume Oller

FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES

AULA OBERTA

Aprèn al teu ritme i resol dubtes a l'aula oberta d'informàtica del Centre Cívic Nord, amb l'acompanyament d'un professional que t'assessorarà gratuïtament.

Dilluns i dimecres, del 9 d'octubre al 18 de desembre de 2023, de 16.15 a 18.15 h

Gratuït

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord

Nota: Els dies de les píndoles formatives no hi haurà aula oberta.

PÍNDOLES FORMATIVES

• FOTOS DEL MÒBIL: COM LES EMMAGATZEMO? QUÈ FAIG SI M'HE QUEDAT SENSE ESPAI?

Aprèn a gestionar el món de les fotos al teu dispositiu mòbil. Coneix les diferents opcions d'emmagatzematge i a transferir-les de manera segura al núvol o a altres dispositius. Evita la pèrdua de les teves fotos més valuoses i aconsegueix una col·lecció de fotos ordenada i protegida.

Dimecres 25 d'octubre de 2023, de 16.15 a 18.15 h

• INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL: QUÈ POT FER PER MI? COM LA PUC FER SERVIR?

Les tecnologies de la Intel·ligència Artificial estan transformant la forma en què vivim, treballem i ens relacionem amb el món. Coneix els conceptes fonamentals i descobreix com ja és present en molts àmbits de la nostra vida. Aprèn a fer-la servir de manera pràctica, com la gestió de tasques, la traducció automàtica, la creació de contingut i moltes altres possibilitats que t'obriran un món de noves oportunitats.

Dimecres 15 de novembre de 2023, de 16.15 a 18.15 h

• SEGURETAT A LA XARXA: PROTEGEIX EL TEU TELÈFON MÒBIL

Aprèn com protegir-te de les amenaces cibernètiques i adoptar conductes segures en el teu ús diari del telèfon mòbil. Aprèn sobre les amenaces més comunes i les tècniques més eficaces per protegir-te. També com gestionar les contrasenyes segures, la gestió d'aplicacions i permisos, la protecció de les teves dades personals i a detectar intents de frau i evitar ser víctima de robatori d'informació o d'atacs de suplantació d'identitat.

Dilluns 11 de desembre de 2023, de 16.15 a 18.15 h

Totes les píndoles són gratuïtes amb inscripció prèvia

A càrrec de Marc Troyano

Lloc: Centre Cívic Nord



ACTIVITATS ADREÇADES A INFANTS I JOVES

DANSA INFANTIL

De 8 a 12 anys

Si vols aprendre a ballar hip-hop, jazz, etc. i alhora passar una estona ben divertida, no dubtis a venir a les classes de dansa!

Dilluns del 9 d'octubre de 2023 al 22 de gener de 2024, de 17.30 a 18.30 h

Preu: 62,58 € (58.80 € socis de l'AV Can Bassa)

A càrrec d'Elvis García

Organització: AV Can Bassa

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

ZONA JOVE CAN BASSA

Espai d'acompanyament acadèmic on rebràs eines per millorar en els estudis.

També es faran tota mena d'accions i activitats especials relacionades amb els vostres interessos, l'oci i la ciutat: tallers, visites a altres equipaments com el cinema o el teatre i altres qüestions que tu vulguis proposar!

Dimarts i dijous, del 17 d'octubre de 2023 al 30 de maig de 2024, de 17.30 a 19.30 h

Lloc: Centre Cívic Can Bassa

Inscripcions a www.grajove.cat, a partir del 12 de setembre de 2023 fins a exhaurir places.

> LOCALITZACIÓ



Centre Cívic Can Bassa

Plaça de Joan Oliver, 1 | 08402

Tel. 93 842 66 85 | centrecivicanbassa@granollers.cat



Centre Cívic Can Gili

Camí Vell de Lliçà d'Amunt, 1 | 08403

Tel. 93 849 90 45 | centreciviccangili@granollers.cat



Centre Cívic Palou

Passeig del Doctor Fàbregas, s/n | 08401

Tel. 93 879 24 69 | centrecivicpalou@granollers.cat



Centre Cívic Jaume Oller

C. Mare de Déu de Montserrat, 47 | 08402

Tel. 93 879 58 92 | centrecivicjaumeoller@granollers.cat



Centre Cívic Nord

C. del Lledoner, 6 | 08401

Tel. 93 840 60 69 | centrecivicnord@granollers.cat

Horari

De dilluns a dijous de 16 a 20 h

i divendres de 17 a 20 h

Matí, Centre Cívic Nord: de 9 a 13.30 h



**Ajuntament
Granollers**



**Centres Cívics
Granollers**

Més informació

www.granollers.cat/centrescivics

infocentrescivics@granollers.cat

